

GUIA DE NUTRICION PARA MUJERES

TODAY IS

Jun 20, 2030



TIPS , RECTAS Y PLANES PARA SENTIRTE FUERTE Y
SALUDABLE



SOBRE MI

HOLA SOY DIANA ,ENTRENADORA Y ASESORA DE NUTRICION . EN ESTA GUIA
ENCONTRARAS CONSEJOS PRACTICOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACION Y OBTENER
TUS RESULTADOS REALES MIENTRAS ENTRENAS





POR QUE LA NUTRICION ES CLAVE

LA ALIMENTACION DETERMINA TUS RESULTADOS EN EL GIMNASIO Y EN TU BIENESTAR DIARIO . COMER BIEN AUMENTA TU ENERGIA,FUERZA Y RECUPERACION



MACRONUTRIENTES ESENCIALES

Proteínas: reparación muscular

Carbohidratos: energía

Grasas saludables: hormonas y saciedad



HIDRATACION Y HABITOS

Beber suficiente agua, dormir bien y organizar tus comidas marcan la diferencia en tus resultados



5 SNACKS SALUDABLES

1. Yogur griego con frutos rojos y semillas Ideal para proteínas y antioxidantes. Puedes añadir un toque de chía o linaza para más fibra.

2. Hummus con palitos de verduras Zanahoria, pepino, apio o pimientos , Fuente de proteína vegetal y grasas saludables.

3. Frutos secos y frutas

Almendras, nueces o pistachos con arándanos o dátiles. Energía rápida y grasas buenas.

4. Tostadas integrales con aguacate y tomate

Grasas saludables, fibra y vitaminas. Puedes espolvorear un poco de semillas de sésamo o pimienta.

5. Smoothie verde en vaso para llevar

Espinaca, pepino, manzana y proteína en polvo o yogur.

Hidratante, nutritivo y lleno de vitaminas.

MENU SEMANAL 7 DIAS

Día 1

Desayuno: Yogur griego con avena, frutos rojos y semillas de chía.

Almuerzo: Pechuga de pollo a la plancha, quinoa y brócoli al vapor.

Cena: Ensalada de salmón, espinaca, aguacate y tomate Cherry con aderezo de limón.

Día 2

Desayuno: Batido de espinaca, manzana, plátano y proteína en polvo.

Almuerzo: Filete de pescado al horno, arroz integral y calabacín salteado.

Cena: Tacos de lechuga con pollo, frijoles negros y pimientos.

Día 3

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate, huevo pochado y semillas de sésamo.

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate, cebolla morada y aceite de oliva.

Cena: Pollo al curry ligero con coliflor y zanahoria al vapor.

Día 4

Desayuno: Avena cocida con leche vegetal, canela, manzana picada y nueces.

Almuerzo: Pavo a la plancha con batata al horno y espárragos.

Cena: Ensalada de atún con lechuga, tomate, pepino y huevo duro.

Día 5

Desayuno: Smoothie bowl de frutos rojos, plátano y topping de semillas y avena.

Almuerzo: Lentejas guisadas con verduras y arroz integral.

Cena: Pechuga de pollo al limón con ensalada de repollo y zanahoria rallada.

Día 6

Desayuno: Tortilla de claras con espinaca, tomate y champiñones.

Almuerzo: Salmón a la plancha con quinoa y ensalada de pepino y aguacate.

Cena: Sopa de verduras con pollo desmenuzado y un toque de hierbas.

Día 7

Desayuno: Pan integral con mantequilla de almendra y rodajas de plátano.

Almuerzo: Filete de res magra a la plancha con puré de calabaza y brócoli.

Cena: Ensalada de camarones con espinaca, mango y aguacate.

10 TIPS PRACTICOS PARA TU DIA

1. Bebe al menos 2 litros de agua al día
2. Prioriza proteínas en cada comida.
3. Incluye vegetales de colores variados.
4. Prefiere granos integrales sobre refinados.
5. Come frutos secos con moderación
6. Evita bebidas azucaradas y refrescos.
7. Planifica tus snacks saludables.
8. Cocina en casa siempre que puedas.
9. Controla las porciones sin dejar de disfrutar.
10. Muévete todos los días, aunque sea 20 min.



TU CAMINO HACIA UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE EMPIEZA AHORA!



ESCRIBEME PARA TU PLAN
PERSONALIZADO

QUIERO MI PLAN PERSONALIZADO

